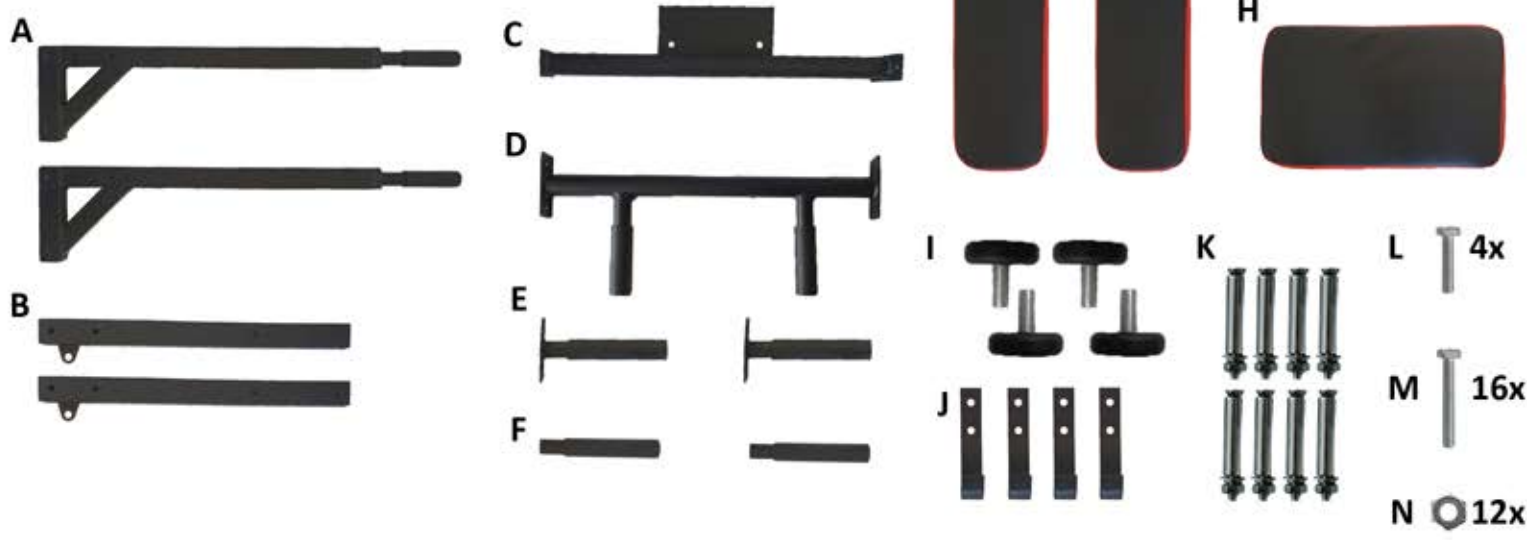


# 1.



Plaats jouw Zoluko Pull Up & Dip Bar op de grond en controleer alle onderdelen.  
 Leg de onderdelen op een zachte ondergrond (bv. handdoek of laken) om schade te voorkomen.

# 2.



Leg beide bevestigingsbeugels (A + B), 4x bout (M), 4x moer (N) en bijgeleverde steeksleutel apart.

# 3.



Bevestig (A) aan (B) met 2x bout + moer per bevestigingsbeugel. Herhaal deze stap.

# 4.



Bevestig verbindingsbeugel (C) door (A) aan beide zijden te verbinden.  
 Gebruik 4x bout (M) en 4x moer (N).

# 5.



Plaats beide handgrepen (F) in het gat van bevestigingsbeugel (A). Gebruik 2x dop (I) om te bevestigen.

6.



Plaats de armkussens (G) op bevestigingsbeugel (A). Verbind met 2x bout (M) per zijde.

7.



Plaats rugkussen (H) aan bevestigingsbeugel (C). Verbind met 2x bout (L).

8.



Bevestig de optrekstang (D) en handvatten (E) aan bevestigingsbeugel (B). Gebruik 4x bout (M).

9.



Draai de rubberen doppen (I) vast aan de achterzijde van de Pull Up & Dip Bar. Voorkom schade aan muur of vloer.

10.



Teken de boorgaten af op de gewenste hoogte. Boor 12mm gaten en bevestig de wandbeugels met keilbout (K).

11.



Scan de QR-code met je smartphone (of klik op de digitale versie) en download jouw Zoluko e-boek. Kom alles te weten over efficiënt trainen en spiergroei.